



## উমরাহ পালন নির্দেশিকা

উমরাহ শব্দের আভিধানিক অর্থ পরিদর্শন বা সাক্ষাত ।

উমরাহ্‌র ফরজ ২টিঃ

১. ইহরাম (মীকাত হতে) ও ২. ক্বাবা তাওয়াফ করা ।

উমরাহ'র ওয়াজিব ২টিঃ

১. সাফা-মারওয়া সাঙ্গি করা ও ২. মাথা মুন্ডান বা চুল কাটা ।

উমরাহর জন্য পরিশুদ্ধ নিয়ত করুন, তালবীয়া পড়ুন এবং কাজগুলি ধারাবাহিকভাবে পালন করুনঃ

ইহরাম ও মীকাতঃ ইহরাম এর আভিধানিক অর্থ হারাম বা নিষিদ্ধ করা ।

১. ইহরামের পূর্বে শারীরিক পরিচ্ছন্নতা অর্জন করা (যেমনঃ গোস্ফ, চুল, হাত ও পায়ের নখ কাটা, নাভিমূল ও বগলের লোম পরিস্কার করা)।

- ## ২. নীকাত থেকে ইহরাম করা

৩. ইহরামের সময় পুরুষ ও মহিলা সবার জন্যই গোসল করা সুনা'ত।

অসুবিধা থাকলে ওজু করা। গোসলের পর পুরুষদের সেলাই বিধিই কাপড় পরিধান করা। পুরুষের জন্য নাভি থেকে হাঁটু পর্যন্ত ঢেকে রাখা। আর একখানা চাদর গায়ে জড়িয়ে নিয়ে দুই কাঁধ ও পিঠ ঢেকে রাখা। মহিলাদের যে কোন পবিত্র এবং যথোপযুক্ত পোষাকে ইহরাম করা। ইহরাম করার সময় কোন ফরজ নামাজের ওয়াক্ত হলে আগে তা আদায় করা। ওজু/গোসল করার পর ২ রাকাত নফল নামাজ পড়া। উমরা'র ইহরাম করার সময় তামাত্ত্ব হজ্জ পালনকারীর নিয়ত হাজির উমরা করার জন্য) (بَيْتُ الْمَعْمُورِ) 'লাকাইকা আন্তাহুমা উমরাতান' (হে আল্লাহ! আমি হাজির উমরা করার জন্য)।

## ৪. তালবিয়া পড়াঃ

إِنَّ الْحَمْدَ وَالْبُحْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ  
تَبِيعَكَ اللَّهُمَّ تَبِيعَكَ تَبِيعَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ تَبِيعَكَ

“লাকাইকা আল্লাহুমা লাকাইক, লাকাইকা না শরীকা লাকা  
লাকাইক, ইল্লাল হামদা, ওয়ান নি’আতা লাকা ওয়াল মুলক, লা  
শরীকা লাক” (আমি হাজির, হে আল্লাহ! আমি হাজির; আমি হাজির,  
আপনার কোন শরীক নেই আমি হাজির; নিশ্চয়ই সমস্ত প্রশংসা ও  
নেয়ামত আপনারই, সমগ্র রাজত্বও আপনার-আপনার কোন শরীক  
নেই)। পুরুষের উচ্চস্বরে এবং মহিলাদের স্ক্রীনস্বরে পড়া, যেন  
আপনার পাশের মহিলা শুনতে পায়। তালবিয়া শেষে দরুদ পড়া এবং  
দো’আ করা। কুবা ঘরের দর্শনলাভ না করা পর্যন্ত এই তালবিয়া  
পড়তে থাকা।

- বায়তুল্লাহ তাওয়াক্কের পরপরই সাক্ষি করা।
- সাফা ও মারওয়ায় আরোহন করা এবং কিবলামুখী হওয়া।
- সাক্ষি এর চক্রেরসমূহ পরপর সমাপন করা।
- সাফা ও মারওয়ার সবুজ বাতিঘরের মধ্যবর্তী স্থানে দ্রুত চলা

সাঁস সাঁস আরম্ভঃ সাফা পাহাড়ের কাছে আসুন এবং পবিত্র কুরআন হতে পাঠ করুন “ইন্লাস সাফা ওয়াল মারওয়াতা মিন শা’আযিরিল্লাহ্, ফামান হাজ্জাল-বাইতা আওয়ীতামর ফলা জনাহ আলহাইহি, আই ইয়াত্তাওয়াফা বিহীমা, ওয়ায়ায়ীতামর ফলা জনাহ আলহাইহি, আই ইয়াত্তাওয়াফা বিহীমা, (নিঃসঙ্গেহে সাফা ও মারওয়া মহান আল্লাহ’র নির্দর্শন গুলার অন্যতম.....) যুগ্ম বাক্যঃ”

লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু, আনজাযা ওয়া'দাহু, ওয়া নাসরা আবদাহু, ওয়া হযামাল আহাবা ওয়াহদাহু ।

এটা দোঁআ কবুলের অন্যতম স্থান। সাফা পাহাড় থেকে নেমে আসুন। আমার গায়ের শিকি কিছুদূর যেতেই দুই সবুজ বাতির মাঝে দ্রুতগতিতে চলতে থাকবেন (মহিলাদের জন্য প্রয়োজ্য নয়) এবং দোঁআ পড়বেন, ‘রাব্বিগফির’ (হে আমার প্রতিপালক! ওয়াহরহাম ওয়া আনতাল আঁআজ্জল আকরাম’ (হে আমার প্রতিপালক! সর্বশক্তিমান ও সর্বোপরি সম্মানিত)।

[illegible]

সাঁই/তাওয়াফের সময় যদি ফরজ নামাজ আরম্ভ হয় তবে তা বন্ধ রেখে সাঁই/তাওয়াফ আদায় করুন তারপর সাঁই/তাওয়াফ শেষ করুন।

মাথা মুন্ডানো সাদি শেষ করে মাথা মুন্ডাতে হবে। মহিলাদের চুলের অত্যাচার  
পরিমাপ কটিতে হবে। চুল কাটার পর উমরাহ'র ফরজ ও  
গোয়াজি'র সম্পর্ক হবে এবং আপনি ইহরাম হতে হালাল হবেন।

আপনার উমরাহ সম্পূর্ণ হলো। ইন শা আল্লাহ আগামী ৮ জিলহজ্জ হজের জন্য পণরায় ইহরাম বাদবেন।

*Feedback:*

*Our 'an Teaching Research & Training Centre.*

mac.systembd@gmail.com

৩. দো'আ-তসবীহ ছাড়া অপ্রয়োজনীয় কথা সম্পূর্ণ পরহার করা।
৪. তাওয়াফ এর জন্য কোন নির্দিষ্ট দো'আ নেই।
৫. ওজু নষ্ট হলে পূণরায় ওজু করে আসতে হবে।

[illegible]

পানঃ তাওয়াফ শেষে জমজমের পানি পান করা সন্নাহ।  
পানি তৃপ্তি সহকারে পেট ভরে পান করবন ও কিছুটা মাথায়  
আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেছেন, ‘পৃথিবীর সর্বোত্তম  
পানি হচ্ছে জমজমের পানি’। তিনি জমজমের পানি পান করতেন এবং  
‘এটা বরকতময়, পরিতৃপ্তিকরী এবং রুগীর প্রতিষেধক’।

১. বিসমিল্লাহ বলা, ২. ক্বিবলামুখী হওয়া, ৩. দো'আ করা, ৪. দাঁড়িয়ে-বসে যেভাবে সুবিধা হয় ডান হাত দ্বারা পান ফেলা, ৫. তৃপ্তি সহকারে পট পুরে পান করা, ৬. আলহামদুলিল্লাহ বলা।

অমজমের পানি পানের দো'আঃ

আপ্লাহুমা ইন্নী আসআলুকা 'ইলমান নারি' আ, ওয়ারিফাও ওয়াসি'আ,  
 (হে আল্লাহ! আমাকে উপকারী জ্ঞান দান  
 করুন, পর্যাপ্ত রিযিক দান করুন, সকল রোগের শেষ দান করুন)।

শগি (সাফ-মারওয়া দৌড়ান/হাঁটা)ঃ

সাঁঙ্গি শব্দের অর্থ দৌড়ান বা হাটা। উমরা এবং হজ্জের আনুষ্ঠানিকতার মধ্যে সাফা ও মারওয়া পাহাড়ের মধ্যবর্তী স্থানে সাঁঙ্গি করা ওয়াজিব। এখানে সালাতুল তায়্যিমাহ শেষে সালাতুল তাওযা'কে পর বা জমজম পানি পান করার পর হজ্জের আসওয়াদকে দুই দিয়ে বা হজ্জের আসওয়াদের দিকে ইশারা করে, 'আল্লাহু আকবর' বলে সাফা পাহাড়ের দিকে অগ্রসর হবেন।

মাসির ওয়াজিবঃ

- সাই সাফা হতে আরম্ভ করে মারওয়াতে শেষ করা। রাসুল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেন, 'আবদাউ বিমা বাদাতাল্লাহু বিহি' (আল্লাহ যা দিয়ে শুরু করেছেন আমিও তাদিয়ে শুরু করব)।
- সক্ষম ব্যক্তির পদদলে সাই করা।
- সাফা-মারওয়ার মধ্যবর্তী দূরত্ব সম্পূর্ণভাবে এবার হাঁটা পূর্ণ করা। উমরা পালনে ইহরাম অবস্থায় সাই করা।

স্বাস্থ্য

- হজরে আসওয়াদকে চুমু দিয়ে/ইশারা করে সঙ্গির উদ্দেশ্যে যাওয়া।



## ইহরাম অবস্থায় বিধি বিধান (নিষিদ্ধ বিষয়)ঃ

১. সেলাইযুক্ত কাপড় পুরুষের জন্য।
২. মাথা ও মুখমণ্ডল ঢাকা পুরুষের জন্য।
৩. মহিলাদের হাতমোজা এবং মুখমণ্ডল আবৃত করা।
৪. যে কোন ধরনের সুগন্ধী ব্যবহার (আত্তর, তেল-সাবান ইত্যাদি)।
৫. নখ, চুল, দাড়ি, গৌঁষ, পশম কাটা কিংবা উপভোগ্য।
৬. যে কোন ধরনের পোকা-মাকড় বা শরীর হতে উকুন মারা।
৭. পুরুষদের পায়ের পাতার উপরের মাথাখানের উঁচু হাড় এবং গোড়ালি আবৃত করা। (দুই ফিতার সেডেল ব্যবহার করা উত্তম)।
৮. স্থলজ পশু শিকার, শিকারের সহযোগিতা বা শিকারকে হাকানো।
৯. অশ্লীলতা, ঝামী-জ্বী দৈনহিক সম্পর্ক এবং এ সংক্রান্ত আলোচনা।
১০. বিবাহ করা, বিবাহ দেওয়া এবং বিবাহের প্রস্তাব।
১১. ঝগড়া, কলহ এবং অন্যায় আচরণ, অসৎ কাজ।
১২. হারাম এলাকায় গাছের পাতা ছিড়া বা ডাল-পালা অংগা।
১৩. হারাম এলাকায় পরিতোক্ত অথবা পড়ে থাকা বস্তু কুড়ানো।

## হজ্জ সফর আরম্ভের পূর্বে দো'আ করাঃ

১. পরিবারের জন্য দো'আঃ 'তোমাদেরকে সেই আল্লাহর নিকট আমানত রেখে যাচ্ছি, যার আমানত নষ্ট হবার নয়'। (আহমাদ, ইবনেমাজা)
২. পরিবারের সদস্যগণও আপনার জন্য দো'আ করবেনঃ 'আমরাও তোমাকে, তোমার স্বীনকে, তোমার আমানতকে, তোমার সমাধিকর আমলসমূহকে আল্লাহর বিষায় দিয়ে দিলাম। আল্লাহ তোমাকে তাকওয়ার পাথেয় প্রদান করুন, তোমার অপরাধ মার্জনা করুন আর তুমি যেখানেই থাকো কল্যাণ লাভ সহজ করুন'।
৩. সফর আরম্ভের ঘর থেকে বের হওয়ার সময় দো'আ পড়ুনঃ 'বিসমিল্লাহি তাতয়াক্কালতু আল্লাহু, লা হাওলা ওয়ালা কুউওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ'। (আল্লাহর নামে বের হচ্ছি! তাঁর উপর আমার ভরসা, আল্লাহ প্রদত্ত শক্তিছাড়া কারোই কোন ভরসা ও শক্তি নাই)।
৪. যানবাহনে আরোহণ করে স্থির হয়ে বসে দো'আ পড়ুনঃ 'বিসমিল্লাহ, আলহামদু লিল্লাহ, আল্লাহু আকবর'।
৫. 'সুবহানল্লাজি সাখ্বারা লানা হায়া, ওয়ামাকুমা লাহু মুকারিনি, ওয়া ইলা ইলা রাব্বানা লামুকালিবুন'। (সূরা যুহরফঃ ২৩)
৬. 'আলহামদু লিল্লাহ' এবং 'আল্লাহু আকবর' তিন বার পড়ে দো'আ পড়ুনঃ 'সুবহানকা আল্লাহুমা ইনি যালামতু নাফসি, ফাণফিরলী ফাহিন্নাহু লাইয়াণফিকজ যুবুবা ইল্লা আনত'। (হে আল্লাহ! আপনি পরিভ্রত, আমি আমার সত্ত্বার উপর যুলুম করেছি, সুতরাং আপনি আমাকে ক্ষমা করে দিন, কেননা আপনি ভিন্ন ওলাহ ক্ষমা করার আর কেহই নেই)। (আবু দাউদ-৩৩৪, তিরমিজি-৫৫০১)

## ৬. 'হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে অন্যকে পথভ্রষ্ট করা বা নিজে পথ ভ্রষ্ট হওয়া, অথবা অন্যকে পদস্থলন করা বা পদস্থলিত হওয়া অথবা অন্যকে অত্যাচার করা, বা অত্যাচারিত হওয়া, অথবা অন্যের সাথে মূর্খ হওয়া বা আমার সাথে মূর্খ আচরণ করা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি'।

৭. 'হে আল্লাহ! আমরা আমাদের এ সফরে তোমার কল্যাণ ও তাকওয়া কামনা করছি, আর তোমার সম্বন্ধিগতক আমল প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ! আমাদের সফর সহজ করে দাও এবং আমাদের থেকে এর দূরত্ব খাটো করে দাও। হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে সফরের কৃতি, বিকৃত পৃষ্ঠ্য এবং আমার সম্পদ, পরিবার ও সন্তানদের কাছে ফিরে আসার ক্ষেত্রে অসম্মতজনক কিছু দেখা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি'।

## মসজিদুল হারামে আশ্রয়ঃ

১. পরিভ্রতের সাথে ওজু করে (প্রয়োজনবশত গোসল করে) মসজিদুল হারামে প্রবেশের সময় বিনয়ের সাথে প্রথমে ডান পা রেখে দো'আ পড়ুনঃ 'বিসমিল্লাহি ওয়াসুলাতু ওয়াসুলাতুমু আলা রসূলিল্লাহি, আল্লাহুমাফ তা'হলী আবওয়াবা রহমাতিক'। (আল্লাহর নামে মসজিদে প্রবেশ করছি এবং অসংখ্য দরদ ও সালাম আল্লাহর রাসূল (রাঃ) এর প্রতি বর্ষিত হোক। হে আল্লাহ! আমার জন্য আপনার রহমতের দরজা সমূহ খুলে দিন)।
২. কুবা শরীক দেখাঃ কুবা শরীক দৃষ্টি গোচর হলে তালবিয়া বন্ধ হবে। বয়তুল্লাহ দেখার সময় বিনয়ী থাকা উচিত। উমর (রাঃ) যে দো'আ পাঠ করতেন, তা পাঠ করতে পারেনঃ 'আল্লাহুমা আনতাস সালাম ওয়া মিনকাস সালাম, ফাহাইয়ানা রক্বানা বিস-সালাম' (হে আল্লাহ! আপনি শান্তিময় এবং আপনার থেকেই শান্তির উৎস। অতএব, হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে শান্তির সাথে বাচিয়ে রাখুন)।

প্রথম কুবা দেখার আরো-অনুভূতি, ভয়-ভালবাসা সব মিলিয়ে প্রানভরে উপভোগ করবেন এবং দো'আ করবেন। এখন তাওয়াফ করার জন্য সরাসরি হজের আসওয়াদ বারাবর এস পৌছবেন।

## তাওয়াফঃ

তাওয়াফ শব্দের আভিধানিক অর্থ- প্রদক্ষিন করা। ইসলামের পরিভাষায় কুবার চতুর্দিকে পবিত্র অবস্থায় শরীয়ত নির্দেশিত নিয়মে প্রদক্ষিন করা।

## তাওয়াফের ফরজঃ

- তাওয়াফের নিয়ত করা।
- কুবা প্রদক্ষিন করা।

## তাওয়াফের ওয়াজিবঃ

- পরিভ্রতের সাথে ওজু করা।
- সতর ঢাকা।
- সক্ষম ব্যক্তির পদদলে তাওয়াফ করা।
- কুবাকে বামে রেখে তাওয়াফ করা।
- ৭ (সাত) চক্রের পূর্ণ করা।

## ● হাতিমের বাহির দিয়ে তাওয়াফ করা।

- তাওয়াফ শেষে দুই রাকাত সালাত আদায় করা।

## তাওয়াফের সুন্নাতঃ

- হজের আসওয়াদ হতে তাওয়াফের প্রত্যেক চক্রের আরম্ভ করা।
- হজের আসওয়াদে দুই প্রদান, স্পর্শ করা কিংবা হাত দিয়ে ইশারা করা।
- উমরা হজ্জ পালনকারীদের প্রথম তাওয়াফে ইজতিবা ও রমল করা।

(ইজতিবাঃ ইহরামের ঢাদরটি ডান বগালের নীচ দিয়ে বাম কাঁধের উপর রেখে, ডান কাঁধ খোলা রাখা। রমলঃ তাওয়াফের প্রথম তিন চক্রের ছোট ছোট কদমে দ্রুত পায়ে চলা। ইজতিবা ও রমল পুরুষদের জন্য প্রযোজ্য)।

- বিনতীহীনভাবে সাত চক্রের পূর্ণ করা।
- প্রতিচক্রের রুকুনে ইয়ামেনী স্পর্শ করা। সম্ভব না হলে, ইঙ্গিত না করা।
- রুকুনে ইয়ামেনী হতে 'রক্বানা আতিনা ফিদুনিয়া হাসানা তাঁও ওয়া ফিল আখিরাতে হাসানা তাঁও ওয়া কিনা আযাবান্নার' (হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে এই দুনিয়াতে কল্যাণ দান করুন এবং আখিরাতেও কল্যাণ দান করুন। আর জাহান্নামের আযাব থেকে রক্ষা করুন) পাঠ করা।
- তাওয়াফ শেষ করে মাকামে ইব্রাহীমে 'ওয়াত্বিযু মিম্মাকামি ইব্রাহীমা মুসল্লা' পাঠ করা।
- সালাতুত তাওয়াফ শেষে জমজমের পানি পান করা।

## তাওয়াফ আরম্ভঃ

হজের আসওয়াদকে দুই দিয়ে বা হাতে স্পর্শ করে হাতে দুই দিয়ে, সম্ভব না হলে হজের আসওয়াদের দিকে ইশারা করে 'বিসমিল্লাহি আল্লাহু আকবর' বলে তাওয়াফ আরম্ভ করুন। তাওয়াফের জন্য কোন দো'আ নির্দিষ্ট করা নেই, আপনার জন্য দো'আ সমূহ পড়ুন।

রুকুনে ইয়ামেনী বরাবর আসলে রুকুনে ইয়ামেনীকে ডান হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন, সম্ভব না হলে কোন ইঙ্গিত না করেই চলতে থাকবেন। রুকুনে ইয়ামেনী হতে হজের আসওয়াদ পর্যন্ত পাঠ করবেন, 'রক্বানা আতিনা ফিদুনিয়া হাসানা তাঁও ওয়া ফিল আখিরাতে হাসানা তাঁও ওয়া কিনা আযাবান্নার'। হজের আসওয়াদ বরাবর আসলে পুনরায় আগের নিয়মে তাকবীর পড়ুন এবং ২য় প্রদক্ষিন আরম্ভ করুন। একই নিয়মে সাত চক্রের পূর্ণ করুন। সাত নম্বর চক্রের শেষে হজের আসওয়াদকে দুই দিয়ে, সম্ভব না হলে ইশারা করুন। তাওয়াফ শেষ, এখন ডান কাঁধ ঢেকে দিন।

## তাওয়াফের সময় লক্ষণীয়ঃ

১. তাওয়াফ আরম্ভের পূর্বেই মোবাইল ফোনটি বন্ধ করা।
২. আকর্ষণীয় বস্ত্র-সামগ্রী ও অন্যান্য বস্ত্র-ব্যক্তি শিশু হতে দৃষ্টি সংযত রাখা। অত্যন্ত বিনয় ও নম্রতার সাথে তাওয়াফ করা।